

SO 12. MAI GEFÜHRTE FAHRRADTOUR – ZU DEN STÖRCHEN IN DORSTEN

12:00-17:00 Uhr, Treffpunkt: Alter Markt, Anmeldung erforderlich
(radfahren@wiesmanns-watwerk.de, Stichwort: zu den Störchen in Dorsten)

MO 13. MAI, MO 27. MAI YOGA FÜR SCHWANGERE

17:00-18:30 Uhr, KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Anmeldung erforderlich
(02327/954301)

DI 14. MAI, MI 15. MAI WORKSHOP SPORTLICHE AKTIVITÄTEN IM ALLTAG

10:00 Uhr, Rosenstraße 4, Anmeldung erwünscht (ronak.verein@gmail.com)

DI 14. MAI, DIC 28. MAI PFLEGECAFÉ

10:00-12:00 Uhr, Seniorenbüro Wattenscheid, Propst-Hellmich-Promenade 29, Anmeldung erwünscht (0234/37772 oder 0234/3253523)

MI 15. MAI, FR 24 MAI INSEL DER RUHE: SANFTES YOGA UND ENTSPANNUNG FÜR MEHR GELASSENHEIT

15. Mai 14:00-15:30 Uhr, 24. Mai 17:00-18:30 Uhr, KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Anmeldung erforderlich (02327/954301)

DO 16. MAI, DO 23. MAI ELTERN-KIND-TURNEN

15:00-16:30 Uhr, KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Anmeldung erforderlich
(02327/954301)

DO 16. MAI, FR 24. MAI ACHTSAMKEITSKURS - ...UND GIB AUF DICH ACHT!

16:00-17:30 Uhr, Bücherei Wattenscheid im Gertrudiscenter, Anmeldung erforderlich
(buechereiwat@bochum.de oder 02327/910-6528-6531)

FR 17. MAI VORTRAG ZU GESUNDER ERNÄHRUNG

10:30 Uhr, Rosenstraße 4, Anmeldung erwünscht (ronak.verein@gmail.com)

DI 21. MAI VORTRAGSREIHE „NEUES AUS DEN GESUNDHEITSBEREICHEN“

16:00-18:00 Uhr, Veranstaltungssaal Martin-Luther-Krankenhaus, Haus C,
Voedestraße 79

MI 22. MAI ÄRZTEVORTRAG ZU GESUNDER LEBENSFÜHRUNG

16:30 Uhr, Rosenstraße 4, Anmeldung erwünscht (ronak.verein@gmail.com)

**SA 25. MAI WORKSHOP FÜR FRAUEN ZU GESUNDHEIT,
ACHTSAMKEIT UND WOHLBEFINDEN**

10:00-17:00 Uhr, CentrumCultur, August-Bebel-Platz 2a, Anmeldung erwünscht
(kdelbaz10@gmail.com oder 0152/34695703)



WATTENSCHIEDER
GESUNDHEITSWOCHEN



VERANSTALTUNGEN
27. APRIL BIS 25. MAI 2024

Programm auch Online unter:

WWW.WAT-BEWEGEN.DE



Im Rahmen des Programms „Soziale Stadt“
durch den Bund, das Land NRW und die
Stadt Bochum gefördert.



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Digitalisierung
des Landes Nordrhein-Westfalen



STADT
BOCHUM



Veranstaltungen 2024

SA 27. APRIL WAT IN ACTION (AUFTAKT DER GESUNDHEITSWOCHEN)

11:00-16:00 Uhr, Friedenspark Ehrenmal

JEDEN DIENSTAG UND DONNERSTAG- BASKETBALL ALS BINDEGLIED FÜR GEFLÜCHTETE UND EINHEIMISCHE

17:30-19:00 Uhr, Basketballfeld Friedenspark Ehrenmal, Anmeldung erforderlich (0176/43375669)

JEDEN DIENSTAG FIT BLEIBEN + SPIEL, SPORT UND SPASS

17:15-18:00 Uhr, Friedenspark am Ehrenmal, Anmeldung erforderlich (www.fit-in-wat.de)

JEDEN FREITAG FIT MIT GYMSTICK

19:15-20:00 Uhr, Halle des Olympiastützpunkts, Hollandstraße 63, Anmeldung erforderlich: (info@rsg-bochum.com oder <https://eveeno.com/322449067>)

MI 01. MAI FAHRRADTOUR – HALDE HOHEWARD UND EMSCHERBRUCH

10:00-14:00 Uhr, Treffpunkt: Zeche Holland, Emil-Weitz-Str. 2, Anmeldung erforderlich (fit-in-wat.de)

DO 02. MAI HILFE BEIM HELFEN – VERANSTALTUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

10:00-13:00 Uhr, Seniorenbüro Wattenscheid, Propst-Hellmich-Promenade 29, Anmeldung erforderlich (0234/37772 oder 0234/3253523)

DO 02. MAI, DO 23. MAI FRÜHLINGSHAFTE KRÄUTERSTUNDE

15:00-16:30 Uhr, Seniorenbüro Wattenscheid, Propst-Hellmich-Promenade 29

DO 02. MAI, MI 8. MAI, DO 16. MAI, MI 22. MAI SPORT- UND SPIELMOBIL

16:00-18:00 Uhr, Friedenspark am Ehrenmal

FR 03. MAI TAG DER OFFENEN TÜR IM HOSPIZVEREIN WATTENSCHIED E.V.

9:00-13:00 Uhr, An der Papenburg 9



IM GESAMTEN MAI KANN KOSTENLOS BEI VERSCHIEDENEN WATTENSCHIEDER SPORTVEREINEN GESCHNUPPERT WERDEN. DAS PROGRAMM GIBT ES ONLINE UNTER WWW.WAT-BEWEGEN.DE

FR 03. MAI WORKSHOP GESUNDER SCHLAF

15:30-18:30 Uhr, Mini Ini, Voedestr. 3, Anmeldung erforderlich (nesrin.19@hotmail.de)

FR 03. MAI GEFÜHRTE FAHRRADTOUR – KLEINE FEIERABENDRUNDE

16:00-18:00 Uhr, Treffpunkt: Alter Markt, Anmeldung erforderlich (radfahren@wiesmanns-watwerk.de, Stichwort: Feierabendtour)

SO 05. MAI GEFÜHRTE FAHRRADTOUR – BOCHUMRUNDE

14:00-17:30 Uhr, Treffpunkt: Alter Markt, Anmeldung erforderlich (radfahren@wiesmanns-watwerk.de, Stichwort: Bochumrunde)

MO 06. MAI, DI 07. MAI, MO 27. MAI, DI 28. MAI LIFE KINETIK FÜR JUNG UND ALT: GEHIRNTRAINING MIT VIEL SPASS UND BEWEGUNG

06. Mai + 27. Mai 15:00-16:00 Uhr, 07. Mai + 28. Mai 17:00-18:00 Uhr, KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Anmeldung erforderlich (02327/954301)

MO 06. MAI ACHTSAMKEIT UND SPIRITUALITÄT– EIN SCHNUPPERABEND

19:30-21:00 Uhr, Ev. Gemeindezentrum Alte Kirche, Alter Markt 5, Anmeldung erforderlich (anke.wolf@bistum-essen.de oder 02327/33696)

DI 07. MAI ACHTSAMKEIT UND SPIRITUALITÄT– MEDITIEREN AM ABEND

19:30-21:00 Uhr, Kath. Kirche St. Johannes, Kemnastr. 10, Anmeldung erforderlich (anke.wolf@bistum-essen.de oder 02327/33696)

MI 8. MAI VITAMINE FÜR WAT VON DER LISELOTTE RAUNER-SCHULE

Ab 10 Uhr, Fußgängerzone der Wattenscheider Innenstadt

FR 10. MAI, FR 17. MAI, FR 24. MAI KANGATRAINING – FÜR MÜTTER MIT BABY

10:00-11:00 Uhr, Friedenspark Ehrenmal, Anmeldung erwünscht (02327/954301)

SO 12. MAI FAHRRADTOUR – ZECHEN-TOUR

10:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Zeche Holland, Emil-Weitz-Str. 2, Anmeldung erforderlich (www.fit-in-wat.de)